

ZINC



El zinc es un mineral esencial para el cuerpo humano, su función más importante es la síntesis del ADN, que ayuda al crecimiento y desarrollo correcto en la infancia y durante el embarazo.

¿Qué alimentos son fuente de zinc?

El zinc se encuentra presente en una variedad grande de alimentos, entre ellos:



Carnes rojas y de ave



Lácteos



Ostras y mariscos como cangrejo y langosta



Frutos secos y cereales integrales



Leguminosas

Un aporte adecuado de Zinc fortalece las defensas del sistema inmunitario y ayuda en la regeneración de células en el cuerpo.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: NIH (2021). Sitio web: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-DatosEnEspanol/>